MENU ESTIVO

COMUNE DI CASTELLAZZO BORMIDA

CUOCO rigolò by sodexo

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
SETTIMANA 1	Pasta al pesto	Pasta al pomodoro	Risotto alle verdure	Passato di verdura *con pasta/riso/crostini o cereali	Pasta all'olio evo e grana padano
	Frittata con zucchine	Fileté di merluzzo*	Pollo al forno	polpettone di tacchino	mozzarella
	Verdura di stagione	Verdura di stagione	Verdura di stagione	Patate al forno	pomodori
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta di stagione	Budino	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
SETTIMANA 2	pasta all' olio evo	Pasta al ragù	passato di verdura* con pasta/riso/crostini o cereali	pasta con legumi	pasta al pomodoro
	Crocchette di pesce*	formaggio**	Lonza di maiale al forno	Frittata di verdure	scaloppa di pollo al forno
	verdura di stagione	Verdura di stagione	patate	Verdura di stagione	Verdura di stagione
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Yogurt alla frutta	Frutta di stagione	Frutta di stagione
SETTIMANA 3	Riso al burro	Passato di verdura* con riso	Pasta al pesto	Pasta al pomodoro	Pizza margherita
	Hamburger di bovino	polpette di ceci	Formaggio fresco	Fileté di merluzzo*	Prosciutto cotto 1/2 porzione
	Verdura di stagione	Patate	Verdura di stagione	Verdura di stagione	Verdura di stagione
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Polpa di frutta	Frutta di stagione
SETTIMANA 4	Pasta al pomodoro	Lasagna al ragù (piatto unico)	Passato di verdura* con cereali	Riso con verdure	Pasta pomodoro, olive e capperi
	Salsiccia di pollo tacchino suino	verdura cruda di stagione	Scaloppe di tacchino	Pollo al forno	Bastonicini di pesce*
	Verdura di stagione	Verdura cotta di stagione	Patate al forno	Verdura di stagione	Verdura di stagione
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Yogurt alla frutta

28 NOV. 2022
REGIONE PIEMONTE ASL AL

MENU INVERNALE

COMUNE DI CASTELLAZZO BORMIDA

CUOCO rigolò by sodexo

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
SETTIMANA 1	Pasta al sugo	Pasta all'olio evo e grana padano	Passato di verdura con crostini	Riso alla parmigiana	Pizza margherita
	Frittata di verdure	Nuggets di pollo*	Lonza di maiale al forno	Fileté di merluzzo *	Prosciutto cotto 1/2 porzione
	Verdura di stagione	Verdura di stagione	Patate al forno	Verdura di stagione	Verdura di stagione
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta di stagione	Budino	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
SETTIMANA 2	Riso olio evo	Pasta al pomodoro e olive	Pasta al pomodoro	passato di verdura con crostini/ pasta/riso	Gnocchi al pesto
	frittata di verdure	merluzzo* dorato al forno	polpette di lenticchie e ricotta	Formaggio fresco*	Cosce di pollo al forno
	Verdura di stagione	Verdura di stagione	Verdura di stagione	Patate	Verdura di stagione
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Yogurt alla frutta
SETTIMANA 3	Pasta al pomodoro	pasta al pesto e pomodoro	Risotto con zucca	Ditalini in brodo	lasagna al ragù (piatto unico)
	formaggio **	crocchette di pesce*	pollo impanato	farinata di ceci	verdura cruda di stagione
	Verdura di stagione	Verdura di stagione	verdura di stagione	con verdura	Verdura cotta di stagione
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Polpa di frutta	Frutta di stagione	Frutta di stagione
SETTIMANA 4	pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro e ricotta	Passato di verdura* con legumi	pasta all'olio evo	Risotto con grana padano
	mozzarella	hamburger di bovino	Frittata di verdure	pollo al forno	polpette di merluzzo*
	Verdura di stagione	Verdura di stagione	Patate al forno	Verdura di stagione	Verdura di stagione
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Yogurt alla frutta

ALCUNI ALIMENTI, POTREBBERO CONTENERE IN TUTTO O IN PARTE PRODOTTI SURGELATI E/O CONGELATI ALL'ORIGINE

* prodotto surgelato

** formaggio fresco a rotazione con: primo sale , ricotta, mozzarella, crescenza

28 NOV. 2022

REGIONE PIEMONTE ASL AL AZIENDA REGIONALE

ASL AL
REGIONE PIEMONTE

Sede legale: Via Venezia, 6
15121 Alessandria
Partita IVA/Codice Fiscale n. 02190140067

Dipartimento di Prevenzione
Struttura S.O.C. S.I.A.N./ Medicina dello Sport
Direttore f.f.: dott. Paolo Merlo

GRAMMATURE DI RIFERIMENTO PER I PRINCIPALI ALIMENTI:
(a crudo e al netto degli scarti)

Ingredienti:	grammature 3-6 anni	grammature 6-11 anni	grammature 11-14
riso o pasta asciutti	50	70	80
Riso, pasta, orzo, farro per minestre	30	40	40
pasta all'uovo secca per lasagne	40	50	60
gnocchi di patate	130	160	180/200
crostini di pane per primo piatto	30	40	40
ravioli di ricotta e spinaci o di prosciutto	100	120	160
agnolotti	80	100	130
pane comune	30	50	50
pasta di pane per pizza (come piatto unico)	100/120	150	180
verdura a foglia tipo insalata	30	30/40	40/50
verdura	120/150	150/180	180/200
patate per contorno e per purè	120	150	180
legumi per minestra o zuppa	20	30	30
carni rosse e avicole	60/80	80/100	100
pesce fresco o surgelato	80	100	130/150
carne o pesce per ragù/sughi	15	20	25
uovo per frittata/sodo	(n.1)	(n.1)	(n.1e 1/2)
uova per preparazioni	n.1 x 8 porz.	n.1 x 6porz.	n.1 x 4 porz.
formaggi stagionati	40	50	60
formaggi freschi	60	70	80/100
formaggi per primi piatti o torta salata	20	30	40

REGIONE PIEMONTE * ASL AL * AZIENDA REGIONALE *

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Sede di Casale Monferrato, Corso Valentino, 249
Tel 0142-434543 – Fax 0142.76374
e-mail: sian@aslal.it Pec: aslal@pec.aslal.it

ASL AL
REGIONE PIEMONTE

Sede legale: Via Venezia, 6
15121 Alessandria
Partita IVA/Codice Fiscale n. 02190140067

Prosciutto cotto	40	50	60
parmigiano grattugiato per primi piatti, contorni...	5	8	10
pesto	5	8	10
olio extravergine d'oliva per condimento (per ogni piatto)	5	8	10
frutta fresca di stagione	120/150	150/200	200

REGIONE PIEMONTE ★ ASL AL ★ AZIENDA REGIONALE

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Sede di Casale Monferrato, Corso Valentino, 249
Tel 0142-434543 – Fax 0142.76374
e-mail: sian@aslal.it Pec: aslal@pec.aslal.it